சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் : 8 ★ திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2020 மார்ச் 1, 1990 ★ இதழ் : 11



சிறப்புக் கட்டுரை :

கந்தகம்



இந்த இதழில்

தனிப் பிரதி ரூ. 2-50 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 28-00

நிறுவனர் டாக்டர் சிற்சபை

தீய சிந்தனைகளுக்கு இடம் தராமல் மனதைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். கடுமையான உழைப்பிற்குப் பிறகு நல்ல ஓய்வும், தினசரி 6 முதல் 8 மணி வரையிலான தூக்கமும் தான் மன ஆரோக்கியத்திற்குத் துணை நிற்கக் கூடியவை.

—அமரர். டாக்டர். சிற்சபை



சித்த மருத்துவம்

கௌரவ ஆசிரியர் : டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி

உதவி ஆசிரியர் : டாக்டர். சி. தங்கதுரை

மலர் : 8 | 1990 மார்ச், 1 | இதழ் : 11

சித்தர்களின் பரிசோதனை முறைகள்

இக் காலத்திய மருத்துவ விஞ்ஞானம், நம் உடலை தனித் தனி பாகமாகப் பிரித்து, அவை களை தனித்தனி தொகுப்பாக்கி, அந்தத் தொகுப்பிற்கு அழ கான பெயர்களிட்டு, அதிலே பல வியாதிகளை உள்ளடக்கி, ஒவ்வொரு தொகுப்பிற்கும் தனித்தனி மருத்துவர்கள் என்ற பெயரிட்டு நவீன மருத் துவ சிகிச்சை நடைபெறுவதை நாம் பார்க்கின்றோம். அதே நேரத்தில் நான்காயிரத்து நானூற்று நாற்பெத்தெட்டு வியாதிகளை கண்டு பிடித்த சித் தர்கள், வியாதிகளுக்கு ஏற்ற மருத்துவத்தை கண்டு பிடித்த தோடு, வியாதிகளை கண்டு பிடிப்பதற்குரிய வழிமுறைகளை யும் கூறியுள்ளனா.

தற்காலத்தில் தெருவுக்குத் தெரு சிறுநீர், மலம், இரத்தம் பரிசோதனை செய்யும் கூடங் களைப் பார்க்கின்றோம். ஆனல் நமது சித்தர்கள் நமக்கு ஏற்ப டும் நோயை, நாமாகவே எளிய முறையில் தெரிந்து கொள்ள, சில ஆராய்ச்சி முறைகளை நமக்கு தெரிவித்துள்ளார்கள். அதிலே அவர்கள் தெரிவித்த சிறுநீர் பரிசோதனையை மட்டும் சுறுக்கி இக்கட்டுரையில் தரு கின்றோம். படம்போட்டு விளக் கும் வசதி இல்லாததால் சிறு விளக்கங்களை மட்டும் தெரிவிக் கின்றோம்.

சிறுநீரின் நிறம், மணம், எடை, நுரை குறைதல் என்று ஐந்து வகையாகப் பிரித்து, நிறத்தில் ஐந்து நிறத்தையும்,

அதாவது சிவப்பு, பச்சை, கருப்பு, மஞ்சள், வெண்மை என்று பிரித்தார்கள். மேலும் சிவப்பு நிறத்தை நான்கு வகையாகவும், பச்சை நிறத்தை ஐந்து வகையாகவும், கருப்பு நிறத்தை நான்கு வகையாகவும் மஞ்சள் நிறத்தை ஆறு வகையாகவும், வெண்மை நிறத்தை இரண்டு வகையாகவும் பிரித்தார்கள்.

சிவப்பு நிறத்தில்:

சிறுநீர் அதிக செந்நிறமுள்ளதாக இருந்தால் அதிக இரத்தக் கொதிப்பினுல் ஏற்பட்டது என்றும், கருப்பு அதிலே சிறிது செம்மையாக இருந்தால், இரத்தம் பொங்கியதைக் குறிக்கும்.

பச்சை நிறத்தில்:

கருப்பு நிறமும், சிறிது பச்சை நிறமாகவும் இருந்தால் சீதளம் என்றும், ஆகாய நிறத்தோடு ஒத்திருந்தால் நஞ்சினுல் ஏற்பட்ட சீதளம் என்றும், நீல நிறத்தோடு காணப்பட்டால் மிகுந்த சீதளத்தினுல் உண்டானது என்றும், இலை பச்சை நிறத்தை ஒத்திருந்தால் வாத, பித்த கபத்தினுல் ஏற்பட்டது என்றும் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

கருமை நிறத்தில்:

கருமை நிறத்துடன், குங்குமப்பூ நிறமும் தோன்றினுல் காமாலை நோயின் அறிகுறியாகும். கருப்பு நிறமும், சிறிது பச்சை நிறமும் கலந்திருந்தால், இரத்தத்திலுள்ள அழுக்கைத் தெரிவிக்கின்றது. கருமை நிறமும். வெண்மை நிறமும் கலந்திருந்தால், கபம், பித்தம். அதிகமாக இருப்பதாகக் கொள்ள வேண்டும்.

மஞ்சள் நிறத்தில்:

மஞ்சள் வகை நீரானது, வைக்கோல் நிறமாக இருந்தால் ஜீரணக்குறைவு என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். மஞ்சளும், சிவப்பும் கலந்திருந்தால் அதிக வெப்பத்தினுல் ஏற்படுகிறது என்றும் நாரத்தம் பழத் தோலின் நிறமாயிருப்பதால், அதிக சூட்டைக் கொடுப்பதாகவும் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வெண்மை நிறத்தில்:

சிறுநீர் தெளிந்து இருந்தால் அதிக சீதளத்தினுல் உண்டானது என்றும், நோயாளி பிழைப்பது கடினம் என்றும் அறியலாம்.

அதிக கபநோயில் சிறுநீரானது விந்தைப் போன்று இறங்கும். அதிக உப்புள்ளவர்கள் சிறுநீர் விட்ட இடத்தில், உப்பு போல் உறைந்திருக்காது.

கட்டிகள் உடைய!

விளக்கெண்ணெயையும், சப்பாத்திக்கள்ளிப் பூவையும் சேர்த்து மைய அரைத்துக் கட்டியில் தொடர்ந்து பூசி வந்தால் கட்டிகள் சிரமமின்றி பழுத்து உடைந்துவிடும்.

குண்டிக்காய் பாதிக்கப்பட்ட வர்களுடைய சிறுநீர் சிலருக்கு, மாமிசம் கழுவிய நீரைப்போல இருக்கும் சிறுநீர் பரிசோதனை யின் மூலமாக, ஏறத்தாழ முப் பத்துமுன்று வகையான நோய் வகைகளை கண்டுபிடிக்கலாம்.

காலையில் எழுந்தவுடன், சிறு நீரை ஒரு பீங்கான் பாத்திரத் தில் ஊற்றி, ஒன்றரை மணி நேரத்திற்குள் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். ஒரு சிறுதுளி நல்லெண்ணையை நடுவில் விட்டு, வெய்யிலில் வைத்து பார்க்கும்போது, அது மாறும் நிறத்தையும், போகின்ற வழி யையும் கொண்டு எந்தெந்த வியாதிகள் என்றும் கண்டு பிடிக்கலாம்.

சிறுநீரில் எண்ணெய் விட்டவுடன் :

கோதுமையின் வடிவத்தைப் பெற்றால் வாத நோயைக் குறிக் கும்.

மோதிரத்தைப் போல் வட்ட வடிவமாக இருந்தால் பித்த நோயைக் குறிக்கும்.

சக்கரம் மாதிரி விரிந்து இருந் தால், கபநோயைக் குறிக்கும்.

அல்லி மலரைப் போல் காணப்பட்டால், அந்த நோயா ளிக்கு எந்த வித பயமும் இல்லை.

தாமரை இலை, ஆல இலை, நாமம் போல காணப்பட்டால் குணமாவது சந்தேகம் தான்.

செம்பு இருக்கும் மருந்து மூலிகைகள்

(Copper Plants)

1 சிறுகீரை
2. அவரி
3 செங்கீரை
4. புளியாரை
5. பிடாரமுக்கி
6. செந்தாமரை
7. உமரி
8. செருப்படை
9. செங்கொடிப்பசலை
10. செம்பல்லி
11. கருஞ்செம்பை
12. புளிநீரளை
13. கோவை
14. ஓரிதழ்தாமரை
15. செவ்வல்லி
16. செந்திராய்
17. கவிழ்தும்பை
18. அங்கபாதிமுடக்கற்ருன்
19. புளிச்சக்கீரை
20 பொற்றலைக்கையான்

சிறுநீரில் எண்ணெயானது ஒன்றாக கலந்து இருந்தால் நோயாளிக்கு வியாதி குணமாவது கடினம்.

சிறுநீரில் எண்ணெயானது சரேலென்று பொங்கி காணப்பட்டால் வெள்ளை நோய் ஏற்பட்டுள்ளது என்று அறிந்து கொள்ளலாம்.

சிறுநீரில் எண்ணையானது பல துளிகளாக சிதறி சேராமல் பரவி இருந்தால் நோயாளி பிழைப்பது கடினம்.

மேற்கண்ட எளிய பரிசோதனை முறைகளை சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர். சிற்சபை மருத்துவ பேரவை சார்பாக ஒவ்வொரு வாரம் வியாழன் மாலை சிற்சபை மருத்துவ மனையில் மக்களுக்கு விளக்கிவருகின்றோம். இப்படிப்பட்ட அரிய மருத்துவக் கருத்துகளை யாவரும் அறிந்து கொண்டு பயனடையலாம்.

கௌரவ ஆசிரியர்
(டாக்டர் சி. அம்பிகாபதி)



சந்தா பதிவு செய்ய விரும்புவோர் கவனிக்க

சித்த மருத்துவ இதழுக்கு ஆண்டுச்சந்தாப் பதிவு செய்ய விரும்புவோர், கீழ்க்காணும் முகவரிக்கு ரூபாய் 28-00 அனுப்பிப் பதிவு செய்து கொள்ளவும்.

சிற்சபை சித்தானந்த வைத்தியசாலை (தலைமை நிலையம்) 122-C, ராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2.	சிற்சபை மருத்துவமனை (கிளை நிலையம்) 152, அரங்கராஜபுரம் சாலை, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.

குறிப்பு:— அன்பர்கள் மணியார்டரில் கடைசி கூப்பனில் தங்கள் விலாசத்தை முழுமையாகவும், சரியாகவும் எழுதுமாறு கேட்டுக் கொள்கின்றோம்.

மலக்குடலில் கட்டிகள் ஏற்படுவதை தடுக்க வழிமுறைகள்

1. எதையும் சூடாக சாப்பிடக் கூடாது. குறிப்பாக "டீ" பானத்தை சூடாக சாப்பிடக் கூடாது.

2. மூச்சுவிடும் பாதையான மூக்கை சுத்தமாக வைக்க வேண்டும்.

3. எண்ணெய், காரம் சம்பந்தமான உணவு வகைகளை அதிகம் உட்கொள்ள கூடாது.

4. பீடி, சிகரெட், மது இவைகளை குடிக்கக் கூடாது.

5. பற்களிலே அழுக்கு சேராதபடி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

6. தொண்டையில் நோய்கள் ஏற்படாதபடி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

7. உடலுறவை அளவோடு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மேற்கண்ட முறைகளைக் கடைபிடித்து மலக்குடல் கட்டிகள் ஏற்படாமல் தடுக்கலாம்.



பிரசவித்த பெண்களுக்கு !

மூங்கில் இலை, நாயுருவி, வாழை இலைச் சருகு, முள்ளுக்கீரைத் தண்டு வகைக்கு ¼ பலம் எடுத்து புதுச் சட்டியில் போட்டு ½ படி தண்ணீர் விட்டு அடுப்பிலேற்றி சிறு தீயாக எரித்து, அரைக்கால் படி அளவு சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி, காலை, மாலை மூன்று நாட்கள் கொடுக்க, பிரசவித்த பெண்களுக்கு அழுக்கு வெளிப்படும்.

மருத்துவத்தில் சிறந்தது சித்த மருத்துவம்

[C. K. வாசுதேவன்]

தமிழ் மொழி என்று தோன்றியதோ அன்று முதல் தமிழ் மருத்துவமான சித்த மருத்துவம் தோன்றியுள்ளது. நாம் அன்றுட உணவில், மிளகு, பூண்டு, சிரகம், தனியா, வெங்காயம், பெருங்காயம், கீரை இவைகளை சேர்த்து கொள்கிறோம். மேற்கூறிய பொருட்கள்யாவும் சித்த மருத்துவ அடிப்படையில் வந்துள்ளவையாகும். அகத்தியர், நந்தி திருமூலர், புண்ணாக்கீசர், புலஸ்த்தியர், பூனைக்கண்ணர், இணக்காடர், போகர், புலிக்கையீசர், தாருரார் கொங்கணர், காலாங்கி, அழுகண்ணி, அகைபயர், பாம்பாட்டி, தேரையர், குதம்பயர், சட்டநாதர் ஆகிய பதினெட்டு சித்த யோகிகளால் உருவாக்கப்பட்ட தமிழ் வைத்திய பிரிவுக்கு சித்த வைத்தியமென்று சொல்லப்படுகிறது. சித்தத்தை (மனதை) முன்னிறுத்தி சித்தர்களால் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட வைத்தியமாகையால் சித்த வைத்தியம் என்ற பெயர் முற்றிலும் பொருந்தும்.

புல், பூண்டு, செடி, கொடி, மரம், உப்பு, பாடாணம், உலோகம், இரத்தினம், கஸ்தூரி கோரோசனை புனுகு முதலியவை. சித்த மருத்துவத்தில் இடம் பெருகின்றன, நச்சு தன்மையுள்ள இயற்கை பொருட்களை சுத்தி மூலம் நச்சு தன்மையை போக்கி ஔஷத வீரியத்தை அதிகரிக்கச் செய்து சித்த மருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றன. இப்படி செய்வதால் மருந்து நோய்களை போக்க வல்லமை பெறுகின்றன. ஆசிட் (Acid) ஆல்க்கலின் (Alkali) இவைகள் பாதுகாக்கின்ற கண்ணடி குப்பிகளை ஒரு நொடியில் நீராக்கும் பச்சிலை நம் சித்த மருத்துவத்தில் இடம் பெருகின்றன. ஆனல்மேற்கூறிய பச்சிலைகள் உடலுக்கு தீங்கு செய்வதில்லை இதே வேகத்தில் உடலில் உள்ள நோயை குணப்படுத்துகின்றன.

மாதுளம் பழம்!

வாந்தி, மயக்கம், மலட்டு நோய், வாய் நீர் சுரப்பி, விக்கல், மாந்தம், நெஞ்சுவலி, காதடைப்பு, நீங்கா மயக்கம் குணமாகும்.

உலகில் உள்ள எல்லா பொருட்களையும் சித்தர்கள் பஞ்சபூத அடிப்படையில் வகுத்திருக்கின்றனர். மனித உடலிலும் பஞ்சபூத அடிப் படையில் அமைந்துள்ளது. ஆகவே சித்தர்கள் பஞ்ச பூத பஞ்சீகரணப்படி மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு நோய் களுக்கு வழங்கியுள்ளது. மற்ற மருத்துவ பிரிவுகளில் பஞ்சபூத பஞ்சீகரணப்படி மருந்துகள் செய்வது இல்லை.

சித்த மருத்துவத்தில் 32 வித மான புற மருந்துகளும் 32 வித மான அக மருந்துகளும் இடம் பெறுகின்றன. உள் மருந்துக ளில் கட்டு (பந்தனம்) மிக முக் கியமானது மிக குறைந்த சூட் டில் (Heat) புகைந்து போகும் தன்மையுள்ள ரச கெந்தி முத லிய 64 பாடாணங்களை அதிக சூடுபடுத்துவதால் கருகாமலும் உருகாமலும் செய்ய முடியும்.

உருக்கி ஏது உருவத்திலும் (சிலை, நகை, பாத்திரம்)

கட்டு இனம் மற்ற மருத்துவ பிரிவுகளில் காண்பதில்லை. கட்டு மருந்து (லிங்ககட்டு பூரக்கட்டு) முதலியன எல்லா நோய்களை யும் போக்கி உடலை ஆரோக் கியப்படுத்துகின்றன. இரசம் தொந்தி லிங்கம் வீரம், பூரம், சிங்கி வெள்ளை பாடாணம், அரி தாரம், மனோசிலை ஆகிய நவபா டாணங்களை உருக்கி பந்தனம் செய்து போகர்நாதர் பழனி கோவிலில் தண்டாயுத பாணி சிலையை பிரதிஷ்டம்

நெய் வகைகளின் குணங்கள்

எருமை நெய் :— கண்ணொளி மங்கும், அறிவு மங்கும், வாத பித்தம் உண்டாக்கும்.

பசு நெய் —வாந்தி, இருமல், வயிறு எரிச்சல் நாவறட்சி. கண்ணோய், மூலநோய் நீங்கும்,

வெள்ளாட்டு நெய் :— வாதந்தை விலக்கும். உடல் தசைகளை வளர்க்கும் கண்ணொளி உண் டாகும்.

கலப்பு நெய் :— விந்துவை பெருக்கும். பசியை உண்டாக் கும்.

தாவரவகை நெய் :—உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

வேப்ப நெய்:— சொறி புண், கரப்பான், சன்னி நீங்கும்.

ஆமணக்கு நெய்:— பேதி, உண் டாக்கும். குன்மம் குடல் வேற் றுமை நீங்கும்.

எள் நெய்:— அறிவுத் தெளிவு உண்டாக்கும். கண்ணோய், காது நோய் நீங்கும்.

புன்னை நெய் :—உடல் வலிகளை நீக்கும்.

வாதுமை நெய் —உடல் மினு மினுப்பை நீக்கும்.

நீரடி முத்து நெய்:—உடல் மீது பூசியும் உள்ளுக்கும் சாப்பிட் டால் பெரு நோய், குட்டம் நீங் கும்.

புங்க நெய்:—சன்னி காய்ச்சல், சளி நீங்கும்.

ஆதாரம்:

நோய் தீர்க்கும் உணவு முறைகள் —என்னும் நூல்.

கவனிக்க !

செய்திருப்பது நம்மால் இன்னும் பார்க்ககூடியது. இந்த சிலையின் மேல் சந்தனம் பூசி (அபிஷேகம்) மறுநாள் பக்தர்களுக்கு கொடுத்து கொண்டிருந்தன. இதனல் குஷ்டம், புற்றுநோய், ஆஸ்துமா, நீரிழிவு ஆகிய கொடிய வியாதிகள் எதுவாக இருந்தாலும் குணமாகும். கொடிய நோய்களினல் துயரக் கடலில் மூழ்கி அவதிப்படும் மனித குலத்தின் நன்மையை கருதி அவர்கள் மேல் கருணை கொண்டு, சித்தர்கள் செய்த வரப்பிரசாதம் இந்த நவப் பாடாண சிலை மூலமாக காண்கிறோம். இது உலகில் வேறு எந்த இடத்திலும் கண்கூடாக பார்க்க முடியாத உண்மை யாகும். அட்டமா சித்திபெற்ற சித்தர்கள் இயற்றிய சாஸ்திரங்களை விதேசியகர்கள் எடுத்து சென்று அதை படித்து, பாடாண கட்டு மருந்துகளை நீராக்கி அதில் சடலங்களை (உயிர் பிரிந்த உடன் சூடு போகும் முன்) முக்கி வைத்தால் உலகம் உள்ள போதிலும் சடலங்கள் அழுகாமல் இருக்குமென்று கண்டுபிடித்து, ஈஜிப்தின் பிரமிடுகளில் உள்ள மம்மிகள் மூலம் நாம் அறிகிறோம். உயிர் உள்ள உடல்களில் மேற்கூறிய கட்டு மருந்துகள் செலுத்தினல் எல்லா சித்த யோகிகளும் ஆணித்தரமாக கூறுகின்றனர்.

"சித்தியுமாகும் தேகமழியாது
முக்தியுமாகுமே மூலனுரைத்தது
மத்திய பூரணம் மாயமது கண்டிடும்
சத்தியம் சொன்னேன் தப்பாது
தப்பாது"

திருமூலர் கருக்கிடை நிகண்டு 600-ல் இருந்து)

எல்லா சித்த யோகிகளும் முப்பூவின் உதவியால் செய்த கட்டு மருந்துகளை உட்கொண்டு நரை, திரை. மூப்பு, சாக்காடு இல்லாமல் ஆயிரமாயிரம் வருடங்கள் வாழ்ந்ததாக நாம் நூல்களில் காண்கிறோம். ரசவாதம், யோகம், ஞானம், முக்தி இவைகளுக்கு அடிப்படை ஆதாரம் சித்த மருத்துவம் தான் என்று புலனகிறது.



கப்பல் மாலுமிகள் !

கப்பல் மாலுமிகளுக்கு பல் ஈறுகளிலிருந்து, இரத்தம்கசிவது பழக்கம். இதைத் தடுக்க எலுமிச்சம் பழம் போன்ற புளிப்புள்ள பழங்களை சாப்பிட்டு தனது அனுபவங்களினல் குணமாக்கிக் கொள்கின்றனர்.

கீல் வாதத்திற்கு உகந்த உணவு மருத்துவம்

[முனைவர். வா. ஹஸீனாபேகம்]
விரிவுரையாளர், சித்த மருத்துவத்துறை,
தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர்.

வாத நோயினால் அதிகமாக மக்கள் பாதிக்கப்பட்டு அவதியுறுகின்றனர். முட்டுகளில் ஏற்படும் வலிதான் இதனை உணர்த்தும் காரணியாக விளங்குகிறது. வாதநோயில் பலவகை உண்டு. அதில் முட்டு எலும்பு பகுதிகளில் (Osteoarthritis) தேய்வு அல்லது சிதைவு ஏற்பட்டு செயலிழக்கச் செய்வது ஒரு வகை ஆகும். இது பெரும்பாலும் வயதானவர்களுக்குத்தான் அதிகமாக ஏற்படுகிறது. ஆனால் வயது வரம்பின்றி ஏற்படும் வாதத்தின் தாக்கம் முட்டுகளில் மட்டுமின்றி உடலின் எதிர்ப்பாற்றல் தரும் (Immune System) பிரதானப் பகுதிகளையும் பாதித்து உருக்குலையச் செய்வதால் இது பயங்கரமான உயிர்க் கொல்லியாக விளங்குகிறது. இத்தகு பாதிப்பை முட்டு வலி மூலம் உணருவதால் இது ஆங்கிலத்தில் "ருமட்டாய்டு" ஆர்த்திரைட்டிஸ் (Rheumatoid Arthritis) என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

பொதுவாக வாத நோய்களுக்கு ஆங்கில மருந்துகள் பலப்பல இருப்பினும் (முக்கியமாக ஃப்புருபென், ஆஸ்பிரின்) இவை நோயை முழுவதும் கட்டுப்படுத்தும் நிவாரணத் திறன் அளிப்பதில்லையென்றும், இதனால் பல பக்க விளைவுகள் உண்டாகின்றன என்றும் கூறப்படுகின்றது. ஆனால் தமிழ் மருத்துவத்தில் எல்லா நோய்களுக்கும் உணவையே மருந்தாகப் பயன்படுத்தி நிவாரணம் பெற வழிமுறைகள் உள்ளன. எனவே, கீல்வாதத்திற்கு உகந்த உணவு வகைகளை உட்கொண்டு அதனை முற்றிலும் நீக்க வல்ல வழிமுறைகளை இங்கு காண்போம்.

கீல் வாத நோய் என்பது பல வித காரணங்களால் ஏற்படுத்

நாவல் பழம்!

சர்க்கரை வியாதி, (அ) வேறு காரணங்களினால் சிறுநீர் அதிகமாக இறங்கினால், நாவல் பழம் சாப்பிட்டால், சிறுநீர் அதிகமாக போவது கட்டாயம் குறையும்.

தப்பட்டாலும், பிரதான காரணி யாக விளங்குவது புரோஸ்ட்டா கிளான்டின்ஸ் **(Prostaglandins)** மற்றும் அதன் இயைபுப் பொரு ளான லுயுக்கோட்ரைன் **(Leucotriene)** ஆகும். இவற்றின் அளவு மிகுத்துள்ள நிலையில் கீல் வாதத்தின் தாக்கம் அதிக ரித்துக் காணப்படுகின்றது. இவை அத்தியாவசியகொழுப்பு அமிலங்களிலிருந்து பெறப் படும் பல் செறிவில்லாத கொழுப்பு அமிலங்கள் ஆகும்.

அதாவது, நமது உடல் அமைப்பு, அல்லது செல்ல மைப்பிற்கு தேவையான சில முக்கிய கொழுப்புப் பொருட் களை நமது உடலால் உற்பத்தி செய்ய இயலாது. எனவே இவை நாம் உட்கொள்ளும் உணவுப் பொருட்களான பறவை இறைச்சி மற்றும் தாவர எண்ணெயிலிருந்து பெறப்படு கின்றன. அவைகளாவன, அரோக்கிடொனிக் அமிலம் **(Arachidonid acid)** மற்றும் லின் னோலெயிக் அமிலம் **(Linoleic acid)** ஆகும். இவை உடல மைப்பு ஆக்கத்திற்கு இன்றிய மையாதனவாக இருப்பதால் இவை அத்தியாவசிய கொழுப்பு அமிலங்கள் என்று அழைக்கப் படுகின்றன.

இத்தகு அத்தியாவசிய கொழுப்பு அமிலங்கள் அதிக மாக கொண்ட கொழுப்பு உணவு மிகுத்துண்ட நிலையில் கீல் வாதக் காரணிகளான புரோஸ்ட்டா, கிளான்டின்ஸ் மற்றும் லுயுக்கோட்டிரைன் போன்றவற்றை உற்பத்தி செய் யும் மூலப் பொருட்களாக உள் ளன. எனவே இவ்வகை உணவு தாவர எண்ணெய் மிகுத்துண்ட நிலையில் மேற்கூறிய காரணிகள் உற்பத்தி அதிகரித்து கீல்வாதம் உண்டாகும் வாய்ப்பை அதிக கரிக்கச் செய்கின்றது.

தாவர எண்ணெய் மற்றும் பறவைகளின் இறைச்சி பயன் படுத்தும்போது இரத்தத்தில் காணப்படும் கொழுப்பு உயர் வால் ஏற்படும் இருதய நோய் தாக்கத்தை போக்க வல்ல தன்மை உண்டாகின்றது, என் பது எல்லோரும் அறிந்த விஷ யமாகும், ஆனல் மூட்டு வாதம் உடையவர்களில் இது வேறு விதமாகச் செயல்படுகின்றது.

எனவே கீல்வாதத் தாக்கத் தைத் தவிர்க்க தாவர எண் ணெய் பயன்படுத்துவதை மட்டுப்படுத்தி அதற்கு மாருக மீன் உணவு அதிகமாகச் சாப் பிடுவது நல்லதாகக் கருதப்படு கின்றது,

இதன் முக்கிய அம்சம் என்ன வென்ருல், மீன் உணவு கீல் வாதம் மற்றும் இருதய நோய்க்கு சிறந்ததாகக்கருதப்படுகின்றது,

---

செம்மேகத் தடிப்பு

இது உடம்பில் பல இடங்க ளில் 10 பைசா கனத்திற்குத் தடித்துச் சிவந்து காணப்படும். இதை ஊசியினல் குத்தினல்கூட உணர்ச்சி இருக்காது. இது ஒரு வகையான மேக நோயாகும்.

உதாரணமாக, எஸ்கிமோக்கள் உணவில் மீன்உணவு பிரதானமாக இருப்பதால் அவர்களுக்கு, இருதய நோய், கீல்வாதம், நீரிழிவு, புற்று நோய் குடற்பெருக்கம், குடற்புண் கல்லடைப்பு போன்ற நோய்களினுல் பாதிப்பு ஏற்படுவதில்லை என்று ஆய்வு ரீதியாக உறுதி செய்துள்ளனர்.

இதற்கான காரணத்தை ஆராய்ந்ததில், மீன் எண்ணெயில் ஓமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் குறிப்பாக ஐகோசெப்பென்டாயிக் அமிலம் அதிகமாக காணப்படுகின்றது என்று அறியப்பட்டது. இது 5 இரட்டை இணைப்புக்களைக் கொண்ட பல் செறிவில்லாத கொழுப்பு அமிலம் ஆகும். இதன் இனமான அரோக்கிடோனிக் அமிலம் இரட்டை இணைப்புக்களையும் லின்னோலெயிக் அமிலம் 4 இரட்டை இணைப்புக்களையும் ஓமேகா 65 கொண்டு உள்ளன. இருப்பினும் இவை கீல்வாத காரணியாக புரோஸ்ட்டாகிளான்டின்ஸ் உற்பத்தி செய்யும் நொதிக்கு (Cyclooxy-genase) மூலப்பொருளாக விளங்குவதால், பாதிப்பை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. ஆனுல் ஐகோசெப்பென்டானோயிக் அமிலம் சைக்கிலோ ஆக்சிஜினேஸ் (Cyclo oxygenase) நொதிக்கு மூலப்பொருளாக இல்லாமல் அதனுடன் போட்டியிடும் (Compititive inhibitor) எதிர்ப்பியாக செயல்படுவதால் புரோட்டாகிளான்டின்ஸ் உற்பத்தித்தடுக்கப்படுகின்றது. அதனுல் ஏற்படும் பின் விளைவுகளும் தடுக்கப்படுகின்றன.

ஆனுல் ஐகோசெப்பென்டானோயிக் அமிலம் புரோஸ்ட்டாசைகளில் (Prostacyclin) என்ற பொருளை உற்பத்திச் செய்யத் தூண்டுகின்றது. புரோஸ்ட்டாகிளான்டின்ஸ் (Prostaglandin) அதாவது கீல்வாத காரணியாக இருக்கும்வரையில் புரோஸ்ட்டாசைக்கிளிலும் அந்த செயலுக்கு எதிர் வினை புரிந்து கீல்வாதம் மற்றும் இருதய நோயையும் போக்க வல்ல ஆற்றல் கொண்டுள்ளது.

புரோஸ்ட்டாசைக்கிளின் என்பவை இரத்த நாள உட்பரப்பில் காணப்படும் என்டோத்தியியல் செல்களிலிருந்து உற்பத்தி செய்யப் படுகின்றன. இவை குருதி வட்டுக்கள் சிதைவால் அல்லது இணைவால் ஏற்படும் நோய் மூலக்காரணிகள் உற்பத்தியைத் தடுத்து அதனுல் ஏற்படும் பாதிப்பைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. எனவே இது கீல்வாதத்தையும் சீர் செய்கின்றது.

மேலும் இரத்த நாளங்களில் குருதி வட்டுக்கள் இணைவால்

வெள்ளை மிளகு!

இது ஓர் பழத்தின் கொட்டையாகும். ஒவ்வொரு பழத்திலும் இரண்டு கொட்டைகள் உண்டு வெள்ளை மிளகானது கபவாதம் சுரம், மேகம் இவைகளைப் போக்கும்.

ஏற்படும் உறைவுத் திட்டுகளின் பாதிப்பைத் தடுத்து, சீரான இரத்த ஓட்டத்திற்கு வழி வகுக்கின்றது. மேலும் சுழல் ஏஎம்பி (Camp) யின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்து இரத்தத்தில் காணப்படும் கொழுப்புப் பொருட்களை யும் சிதைத்து விடுவதால் கொழுப்பு உயர்வால் ஏற்படும் இருதய நோயின் தாக்கத்திலிருந்து சிறந்த பாதுகாப்பளிக்கின்றது.

இவ்வாறாக நன்மையளிக்கும் மீன் உணவை வாரத்தில் 2 முறை அல்லது பல முறை உட்கொண்டு வருவது மிகச் சிறந்ததாகக் கருதப்படுகின்றது. இதிலும் ஆழ் நீர் நிலை மீன்கள் தான் அதிகமான பயனளிக்கும். ஓமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் கொண்டவையாக உள்ளன.

குறிப்பாக விலாங்கு மீன் [முரல்], காறுங்கெளுத்தி, வங்சிர மீன், சன்னக்கூனி, டியூனா போன்றவைகளும் ட்ரௌட் (Trout) என்ற நன்னீர் வகை மீன்களும் உகந்த உணவாகக் கருதப்படுகின்றன.

(Herring) சன்னக்கூனி மீன் வாத மற்ற நோய் தீர்க்கும் என்றும், பேராரால் மீன் (eel) வந்த பிணியனைத்தும் போக்கும் என்றும் சித்தர்கள் கூறும் மருத்துவத்தில் உள்ளது. இவ்வாறு முட்டு வாதத்தையும் இருதய நோய் தாக்கத்தையும் போக்க வல்ல மீன் உணவை நமது உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொண்டு நன்மையடைவோமாக.

மீன் உணவு அளவிற்கு அதிகமாக உட்கொள்ளுவதால் சிறிது தீங்கு ஏற்படக் கூடும். அதாவது குருதி வட்டுகளின் இயற்கையான செயலையும் பாதிப்பதால் சிறிது இரத்த ஒழுக்கு ஏற்படக் கூடும். மேலும் மீன் உணவு சாப்பிடும் போது சில குறைபாடுகள் நீக்க வைட்டமின் "ஈ" அதிகமாக உள்ள உணவுகளை பச்சை இலைக் காய்கறிகளை மற்றும் மொச்சை வகைகளைச் சிறிது சேர்த்துக் கொள்வது நல்லதாகக் கருதப்படுகின்றது.



வெண்ணெய் உருக்கும்போது முருங்கைக்கீரையைச் சேர்ப்பது ஏன் ?

வெண்ணெயை உருக்கி இறக்கி வைக்கும்போது அதில் முருங்கை இலையைப் போடுவது நம் வழக்கம். இது ஏன் தெரியுமா? முருங்கை இலைக்கு நறுமணம் வெளிப்போகாமல் காக்கும் தன்மையும், பொருட்கள் எளிதில் கெடாமல் பாதுகாக்கும் தன்மையும் உண்டு. எனவேதான் நெய் நீண்ட நாட்கள் கெடாமல் இருக்கவும், நறுமணம் மாறாமல் இருக்கவும் முருங்கை இலையைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

எள்

"எள் போட்டால் எள் விழ இடமில்லை" "ஏழைக்கேற்ற எள்ளுருண்டை" என்று இப்படிப் பழமொழிகளில் இடம் பெற்றுள்ள எள், நம் தமிழர் உணவுப் பழக்கத்தில் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. எள்ளில் நாம் பலவித பலகாரங்களை செய்கிறோம். முக்கியமாகக் கிராமத்து மக்களிடையே இது அதிகப் புழக்கத்தில் உள்ளது.

இந்த எள் நாவுக்குச் சுவை தருவதோடு, உடலுக்கு மருந்தும் ஆகிறது. மூல நோய் மலச் சிக்கல் ஆகியவற்றுக்கு எள்ளைக் கஷாயம் செய்து அருந்தலாம். அல்லது எள்ளுடன் இனிப்புச் சேர்த்து எள்ளுருண்டைகளாகச் செய்து உண்பதும் இந்நோய்களுக்கு மருந்தாகும்.

எள்ளை அரைத்து வெண்ணையுடன் சேர்த்து உண்பது இரத்தம் போகும் மூலத்திற்கு மருந்தாகும். மாதர் கருவுற்ற காலத்தில் எள்ளை அதிகம் உண்டால் கருச்சிதைவு ஏற்படும். மாதவிலக்கில் ஒழுங்காக வெளிவராமை, வலியுடன் கூடியமாதவிடாய் ஆகியவற்றுக்கு எள் சிறந்த மருந்தாகும்.

எள்ளிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் அதாவது நல்லெண்ணெய் [முற்காலத்தில் எள் நெய் என்று வழங்கப்பட்டது. தற்காலத்தில் எண்ணெய் என்று ஆகி, வேர்கடலை, தேங்காய், முதலானவற்றிலிருந்து எடுக்கப்படும் நெய்க்கும் சேர்த்துக் கடலை எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் என்று ஆகிவிட்டது] ஆலிவ் எண்ணெய்க்குச் சமமான குணங்களை உடையது.

நல்லெண்ணெயுடன் வேறு பல மருந்துகள் சேர்த்துக் கொப்புளங்கள், தீக்காயங்கள் ஆகியவற்றுக்கு மருந்தாகப் பயன்படுத்துவர் மேகவெட்டை நோய்க்கும் நல்லெண்ணெய் மருந்தாகும்.

மேலும், நல்லெண்ணெயை வாரந்தோறும் எண்ணெய்க் குளியலுக்குப் பயன்படுத்துவது நம்மிடம் உள்ள சிறந்த பழக்கமாகும்.

தலைமுடி கருமையாகவும் செழித்தும் வளர, நல்லெண்ணெய்க் குளியல் உதவுகிறது. எள் செடியின் இலைகள், வேர் ஆகியவற்றிலிருந்து கஷாயம் தயாரித்து அதனைத் தலைமுடியை அலசப் பயன்படுத்தினால், முடி கருமையாக வளர உதவும்.

எள்ளில் மூன்று வகைகள் உண்டு. அவை கருப்பு, வெள்ளை, சிவப்பு ஆகும். இவற்றில் கருப்பு எள்ளே மருத்துவத்திற்கும், எண்ணெய்க்கும், உணவிலும் சிறப்பாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. வெள்ளை, சிகப்பு எள்ளில் சுண்ணும்புச் சத்து அதிகம் உண்டு. கருப்பு எள்ளில் இரும்புச் சத்து அதிகம் இருக்கிறது. இது இரத்த சோகை உடையவர்களுக்கு ஏற்றது. “உணவே மருந்தாகும்” என்ற வாசகத்தை மெய்ப்பிக்கும் உணவு வகைகளில் எள்ளும் ஒன்று.

ஓர் சிலேடைப் பாட்டு

ஆடிக் குடத்தடையும் ஆடுங்கால் கூச்சலிடும்
மூடித் திறக்கின் முகங்காட்டும்—ஓடி மண்டை
பற்றிற் பரபரென்னும் பாரிற்பிண்ணுக்கு முண்டாம்
உற்றிடுபாம் பெள்ளெனவே ஓது

[பிண்ணுக்கு, பிளவுபட்ட நாக்கு] இப்பாடல் எள்ளுக்கும் நல்ல பாம்புக்கும் பொதுவானது. ஆகவே, இது சிலேடைப் பாட்டாகும்.



தொடக்க விழா !

அறிஞர் அண்ணாவின் இலக்கியப் பேரவைத் தொடக்க விழா 3—2—90 மாலை 6 மணி அளவில், செங்கை அண்ணா மாவட்ட காஞ்சி கிளைக்கழகத்தின் சார்பாக அண்ணா அரங்கத்தில் தொடங்கப்பட்டது. காஞ்சி முன்னாள் நகரமன்றத் தலைவர் உயர்திரு. **K T. S.** மணி அவர்கள் தலைமைதாங்கவும், உயர்திரு. பன்னீர்செல்வம், எம்.பி. அவர்களும் காஞ்சி. திரு. வெ. சம்பந்தம் அவர்களும் சிறப்புரையாற்றினார்கள். அறிஞர் அண்ணாவின் நாடகமான **“வழக்கு வாபஸ்”** என்னும் நாடகமும் மற்றும் மூன்று ஓரங்க நாடகங்களும் நடைபெற்றன. விழா முடிவில் அண்ணாவின் அருமை மைந்தரும் இலக்கியப் பேரவைத் தலைவருமான டாக்டர். சி. என். ஏ. பரிமளம் நன்றியுரை கூற விழா சிறப்புற முடிவுற்றது.

மனிதனை அடிமையாக்கும் வியாதி

[டாக்டர். அகத்தியன்]

இன்றைய உலகில் ஐம்பது சதவீத மக்கள் அதிக இரத்த அழுத்த நோயினுல் (Hypertension) அவதியுறுகின்றனர். கடந்த அரை நூற்றுண்டாகத் தான் இந்நோய் மிகவும் பரவி வருகின்றது.

இந்நோய் அதிக அளவு பெண்களையே பாதிக்கின்றது. அதிக மன உளைச்சல், அதிக கோபம், இவைகள் இந்நோய்க்கு உரமாகின்றன. அதிக அளவு மாமிச வகைகளையுண் போரையும், உப்பை அதிகமாகச் சேர்ப்பவர்களையும் இந்நோய் விருந்தாளிகளாக ஏற்றுக் கொள்கிறது. இந்நோயை சஞ்சித கர்மம்போல ஒருவரின் சந்ததியர்களும் அன்பளிப்பாகப் பெறுகின்றனர். உடல் கொழுப்பைக் குறைக்க வேண்டாமென்று விரும்புபவர்களை இந்நோய் தன் அன்பர்களாக அரவணைத்துக் கொள்கின்றது. அதிக உணர்ச்சிகளுக்கு ஆட்படுவோர்கள். உடலிலுள்ள "சிம்பதெடிக் நரம்புத் தொகுப்பை" (Sympathetic Nervous System) தூண்டிவிட்டு ஒரு நச்சுப் பொருளை இரத்தத்தில் உருவாக்குகின்றன. இதன் மூலமாக இரத்தக் குழாய் சுருங்கி, இரத்த ஓட்டம் தடைப் பட்டு இந்த கொதிப்பை உண்டாக்குகிறது, உடலிலுள்ள "அட்ரீனல் சுரப்பி" சரியாக வேலை செய்யாவிடினும் இந் நோய் உண்டாகிறது. "சர்க்கரை வியாதியும்" "இரத்தக் கொலஸ்டிராலும்" அதிகமாகி விட்டால் இரத்த அழுத்த நோய்க்குக் காரணமாக அமைந்துவிடும்.

அதிக இரத்த அழுத்தத்தினுல் நோயாளிக்கு மார்பில் படபடப்பு ஏற்படும்; மயக்கம், உண்டாகும்; இரவில் அதிக நேரம் தூக்கம் வராது. உடல் எப்போதும் சோம்பலுடன் காணப்படும். தலைவலியும், தலைச்சுற்றலும் ஏற்படும். விரை

அறிவிப்பு !

கேள்வி, பதில் கேட்கும் அன்பர்கள் தபால் ஸ்டாம்பும் சேர்த்து அனுப்புமாறு கேட்டுக் கொள்கின்றேன்.

இப்படிக்கு,

ஆசிரியர்.

சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர். சிற்சபை மருத்துவமனையில் நடைபெறும் மார்ச் மாத நிகழ்ச்சிகள்

* ஒவ்வொரு மாதமும் 20ந் தேதியன்று காலை 8மணி முதல் பகல் 12 மணிவரை மாலை 4 மணிமுதல் இரவு 8 மணி வரை டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் நினைவாக இலவச சித்த மருத்துவ சிகிச்சை செய்யப்படும்.

* வியாழன்தோறும் மாலை 5-30 முதல் 6-30 வரை **"சித்த மருத்துவச் சிறப்புகள்"** என்னும் பொருள்பற்றி அறிஞர்களின் சிறப்புரைகள்.

* **உலக சமுதாய சேவா சங்கம் மனவளக்கலை மன்றம்**

[அரங்கராஜபுரம் கிளை]

"அகத்தியர் தியான மண்டபத்தில்" தினமும் 6-30 முதல் இரவு 8-30 வரை குண்டலினி யோகப்பயிற்சி "அருள் நிதி" ஆசிரியர்களால் கற்றுத்தரப்படும். பிரதி வியாழன் மாலை 6-30 முதல் இரவு 8-30 வரை கூட்டுத் தவம் நடைபெறும்.

* மார்ச்சு 10 ஆம் தேதி **"காயகல்ப பயிற்சியும்"** மார்ச்சு 11 ஆம் தேதி "அக்குபிரஷர்" பயிற்சியும் கற்றுத்தரப்படும்.

* பிரதி ஞாயிறு காலை 7-30 முதல் 8-30 வரை சிறப்பு எளிய உடற்பயிற்சி கற்றுத்தரப்படும்.

பயிற்சி அளிப்பவர் :

டாக்டர். இ[illegible]

வில் நரம்புத்தளர்ச்சியும் காணப்படும்.

இந்நோயினால், இருதயம், மூளை. கண்கள், நரம்புகள் முதலியன பாதிக்கப்படும். உடலில் இரத்த நாளங்களில் பாதிப்பு ஏற்படும். இதன் மூலமாகப் பாரிசவாயு திடீரென்று தோன்றக்கூடும். மூளையின் இரத்த நாளம் வெடித்துவிடின், நோயாளி அதிகபட்சம் மூன்று நாட்கள்தான் உயிர் வாழ்வான். அதிக இரத்த அழுத்தத்தினால் குண்டிக்காய் **(Kidneys)** பாதிக்கப்படுவதுண்டு. இது சாதாரணமாக வாலிபர்களையே தாக்குகிறது.

இதனை முழுவதும் குணப்படுத்த முடியாது என்ற கருத்து இருந்துவருகின்றது. ஒழுங்கான முறைகளை கடைப் பிடித்தால் இந்நோயை ஒரு வருடத்திற்குள் குணமாக்கலாம், முதலில் மனிதன் தன் பழக்க வழக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்; உணவு வகைகளில் ஒரு கட்டுப்பாட்டை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்; அதிக காரம், உப்பு வகைகளைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும், வாய்வுப் பொருட்களை உட்கொள்ளக் கூடாது. சிகரெட்டு, மதுவகைகளை ஒதுக்கித் தள்ளவேண்டும்.

மன உளைச்சல், உணர்ச்சி வயப்படுதல், இவைகளைப் போக்க எளிய தியான முறைகளை பின்பற்றுதல், எளிய முறையில் உடற்பயிற்சி செய்தல், சினம் தவிர்த்தல், கவலை ஒழித்தல் இவைகட்கு அகத்தாய்வு

மனிதன்-தினமும் தூங்க வேண்டிய கால அளவுகள்

குழந்தைகள்	18 மணி நேரம்
1 வயது முதல் 6 வயது வரை	15 மணி நேரம்
6 வயது முதல் 12 வயது வரை	12 மணி நேரம்
12 வயது முதல் 18 வயது வரை	8 மணி நேரம்
18 வயது முதல் 30 வயது வரை	6 மணி நேரம்
40 வயது முதல் 60 வயது வரை	10 மணி நேரம்
60 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்களுக்கு	12 மணி நேரம்

செய்தல், முறைகளைப் பின் பற்றலாம். கடைசியாக மருத்துவ சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

இன்றையதினம் அமெரிக்க நாட்டிலேயே அதிக இரத்த அழுத்த வியாதிக்கு மூன்று முறைகளைப் பின்பற்றுகிறார்கள். 1. தியானம், 2, ஆசனப்பயிற்சி 3. மருத்துவம். இம்முறைகளை மேற்கொண்டு இவ்வியாதியைப் போக்குகின்றனர்.

இந்த வியாதிக்கு முதன் முதலாக நம் நாட்டில்தான் மருத்துவம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. "சர்ப்பகெந்தி" என்னும் மூலிகையிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டது. இது (Reserpin) என்ற ஆங்கில மருந்தாக இப்போது தயாரிக்கப்படுகிறது. மேலும், இன்றையதினம் சித்த மருத்துவத்தில், "அமுக்குராங் கிழங்கை" உபயோகப்படுத்தி இந்நோயைக் குணமாக்குகின்றனர். இந்த அமுக்குராங் கிழங்கானது இப்போதெல்லாம் அந்நிய நாட்டிற்கு ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது. நாம் உணவில் அதிக அளவு சீரகமும், பூண்டும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர் சிற்சபை மருத்துவமனையில் இந்நோய்க்கு முறையாக, குண்டலினி யோகப்பயிற்சியும், காயகல்பப் பயிற்சியும், எளிய உடற்பயிற்சியும் மேற்கொள்ளச் செய்வதுடன் சித்த மருந்துகளும் கொடுத்து விரைவில் குணப்படுதுகின்றனர். இந்தவிதமாக அதிக இரத்த அழுத்த நோயை எளிய முறையில் போக்கிக்கொள்ள வழிகள் இருக்க, காலமெல்லாம் மனிதன் இந்நோய்க்கு அடிமையாக வேண்டுமா!

இரத்த அழுத்தமெனும் இக்கட்டுரையைப் பற்றி
பரக்கவே கூறும் எழுத்தைச் சிறக்கக்
கற்றுநீர் மேற்கொண்டு காசினியில் ஓங்கியே
உரத்துடன் வாழ்க உயர்ந்து.

நீர்க்கடுப்பு கல்லடைப்பு வியாதிகட்கு சித்த மருத்துவம் !

[டாக்டர். வாசுதேவன், மதுரை]

கல்லடைப்பு ரோகத்தினை நான்கு வகையாகப் பிரிக்கலாம்:

1. வாதக் கல்லடைப்பு
2. பித்தக் கல்லடைப்பு.
3. சிலேத்துமக் கல்லடைப்பு
4. தொத்தக் கல்லடைப்பு.

இவற்றில் முதல் மூன்றும் குணப்படுத்தச் சாத்தியமானவை நான்காவது அசாத்தியமானது.

1. வாதக் கல்லடைப்பு :

நாபியின் கீழ்ச் சுருக்கெனக் குத்துதல், ஆண்குறியில் வலி, வயிற்றுப்புசம் சிறுநீர், மாமிசத்தைப் போல் தோன்றல் இவை போன்ற குணங்களைக் கொண்டது இது.

2. பித்தக் கல்லடைப்பு :

சிறுநீர், அடைத்து அருகல் இரும்பைக் காய்ச்சி செருகுதல் போன்ற வலி, உதிர நிறமானக் கற்களுண்டாகி நீர்த் தாரையில் சிக்கல் ஏற்படல், சிறுநீர் கழிக்குங்கால் தாங்க முடியாமல் கூச்சல் போடக்கூடிய அளவிற்கு வலி ஏற்படல்.

3. சிலேத்துமக் கல்லடைப்பு:

தொப்புளின் அடியில் வில்லைப் போன்று வலி ஏற்படல் கை, கால் குடைச்சல், இடுப்புக் குடைச்சல், போன்றவை ஏற்படல். ஆண்குறியின் அடியில் வியர்த்தல், கடுத்தல் போன்றவை. வெண்ணிறமான சிறு கற்கள் நீரோடு இறங்கல் போன்ற குறிகளைக் கொண்டது இது.

4. தொத்தக் கல்லடைப்பு:

நீர்த்தாரையின் அடியில் அதிக வலியையும் வருத்தத்தையும் உண்டாக்குதல், அதிக கஷ்டத்துடன் நீர் இறங்கல், நீரில் சிறுமணல்கள் போல் தோன்றுதல் முதலிய குறிகளைக் கொண்டது.

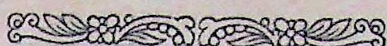
பண்டை வழக்கிலிருந்த மருத்துவ அளவைகள்

2 குன்றி — ½ பணவெடை
6 குன்றி — 1 மாஷம்
12 மாஷம் — 1 தோலா
3 தோலா — 1 பலம் (10 வராகனெடை)
32 [illegible] — 1 [illegible] (1 பலம்)

இவ்விதமான குணங்களைக் கொண்ட ரோகங்களை ஆங்கில மருத்துவப்படி "நீரடைப்பு" என்று கூறுவர், "கிராவல்" (Gravel) அது தத்துவமான "மணல்கள்" "கால்கிலஸ்" (Calculus) கண்ணுக்குத் தெரியும்படியான மணல்கள் "ஸ்டோன்" (Stones) ஆகியவை அடங்கின.

உடலின் செயல்படல்:

சிறுநீரில் இவைகள் உண்டாகும்போது இடுப்பில் வலி உண்டாகி, குண்டிக்காயில் இருந்து அதன் குழாய் வழியாக கீழ் இறங்கி மூத்திரபையில் வந்து விழுந்து விடும். அப்போது சகிக்க முடியாத வேதனை உண்டாகும். இடுப்பில் எடுத்த வலியானது அடிவயிறு, மூத்திரப்பை இவைகளில் கீழ்நோக்கி பீஜத்திற்கும் தொடைக்கும் இறங்கும். அச்சமயம் பீஜங்கள் மேல்இழுத்தல் மூத்திரத்தில் இரத்தம் கலந்திருத்தல், கை, கால் சில்லிட்டு குளிர்தல் ஆகிய இக்குணங்களை உண்டாக்கும். இச்சிறுமணல்கள் மூத்திரப்பையில் இறங்கி விட்டால் உடனே வலி குறையும். அணுபோன்று இருந்தால் மூத்திரத்தில் இறங்கி விடும். பெருங் கற்களாக இருந்தால் மூத்திர எரிச்சல், அடிக்கடி நீர் வருவது போன்று தோன்றுதல், நீர் இறங்கும் போது அடைத்துக் கொள்ளல், என்பது போன்ற வேதனை உண்டாகும்.



அறுவை சிகிச்சை!

(சித்த மருத்துவத்திலும்—ஆங்கில மருத்துவத்திலும்)

பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வாழ்ந்த அகத்திய முனிவர் தாம் அறுவை சிகிச்சை முறையை முதன் முதலாகக் கண்டுபிடித்தார். அக்காலத்தில் அவர் கண்டுபிடித்த 26 அறுவைச் சிகிச்சைச் சாதனங்கள் தாம். இன்றைக்கு இக்காலத்திற்கு ஏற்ப உலோகப் பொருட்களில் நவீன அறுவைச் சிகிச்சை கூடங்களில் உபயோகப்படுகின்றன. இவருக்குப் பிறகு போகர், புலிப்பாணி போன்ற சித்தர்கள் தொடர்ந்து அறுவை சிகிச்சையை வளர்த்தனர்.

ஆங்கில மருத்துவத்தில் அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன்னோடி "அரிஸ்டாட்டில்" என்பவர். இவர் மாவீரன் "அலெக்ஸாண்டரின்" ஆசிரியராவர். இவர் கி. மு. 400 ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்தவர். இவருடைய ஆராய்ச்சிக்குச் சுமார் ஆயிரம் மக்கள் ஆசியாவிலும், கிரீசிலும் உதவி செய்தனர்.

தகவல்: **பப்பி.**

சித்த மருந்துவத்தில் சரக்கை கட்டும் ஐவகை நீர்கள்

1. முலைப்பால்.
2. புகைநீர்.
3. சுண்ணும்பு தெளிந்த நீர்.
4. எலுமிச்சை பழச்சாறு.
5. கோழிமுட்டை வெண்கரு

சித்த வைத்திய சிகிச்சை முறை :

1, காரசூடசத்துப் பற்பம்,

2. எஃகுச் செந்தூரம். (வைத்திய சிந்தாமணி)

3. படிகாரப் பற்பம். (பிம்மமுனி கருக்கிடை 300)

4. நீர்போக்கிச் சூரணம். (அனுபவ மருந்து டாக்டர் சிற்சபை)

5. வெடியுப்புப் பற்பம் போன்றவை மூலம் குணப்படுத்தலாம்,

மேலும், தகுதி வாய்ந்த அனுபவம் மிக்க சித்த மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி நடந்து கொள்ளுதல் சிறந்தது.

சீரகத்தை நெய்யில் பொன் போல் வறுத்து, கஷாயம் செய்து குடித்தல் நலம். வாழைத்தண்டு முள்ளங்கி, பூசனிக்காய், பெரிய வெங்காயம் போன்ற காய்கறிகள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மருந்து செய்முறை :

காரசூடசத்துப் பற்பம்: (வைத்திய சிந்தாமணி)

பொரித்த வெங்காரம்	1 பலம்
கற்பூர சிலாசத்து	1 பலம்

இவ்விரண்டையும் எலுமிச்சம்சாற்றுடன் கல்வத்தில் இட்டு அரைத்துப் பின் வில்லை தட்டிக் காயவைத்து 5–6 எருவில் புடம் செய்து பின் கல்வத்தில் இட்டு அரைத்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

1–1½, அரிசி எடை தேனில் கொடுக்கலாம்.

காரசாரம் இல்லாத உணவு அருந்தலாம்.

நீர்க்கடுப்பு கல்லடைப்பு
ஆர்க்குவரும் என்பதனை
ஓர்ந்துணர்த்தும் கட்டுரையைத்
தேர்ந்துநீர் வாழ்கதெளிந்து.




சிற்சபை பார்மசியில் தயாராகும் மருந்துகள் பட்டியல்

சிற்சபை பார்மசி,

152, அரங்கராஜபுரம் சாலே, சென்னே-24.

மருந்து	தீரும் நோய்	அளவு
1. பரிமள நலங்கு பொடி:	சரும சம்பந்தப்பட்ட படை, சொறி, தேமல், அழுக்கு போக்கி சுகந்த பரிமளத்தை தர.	பச்சைபயறு மாவுடன் கலந்து குளிக்கும் போது தேய்த்துக்கொள்ள பயன்படுத்தவும்.
2. பஞ்சகல்பம்:	கண் எரிச்சல் நீங்கி, மூளைக்கு குளிர்ச்சி தர.	இப்பாக்கெட்டில் 6-ல் 1 பாகம் 100 மிலி. பசும்பாலில் சேர்த்து சூடு செய்து ஆறியபின் தலைக்கு தேய்த்து முழுகவும்.
3. [illegible]க்காமல்லித் தைலம்:	தலையில் நீரேற்றம், அளவு கடந்த தும்மல், தலைப்பாரம், சளிப்பு, தூக்கம் இல்லாமை நீங்க.	வாரம் 1 முறை அல்லது இருமுறை தலைக்கு தேய்த்து முழுகவும்.
4. சித்திரமூலத்தைலம்:	சகல தலைவலியும் தீர.	வாரம் ஒருமுறை அல்லது இருமுறை தலை முழுகவும்.
5. நொச்சி தைலம்:	சுவாசகாசம், க்ஷயம் உடல்வலி தீர.	தலைக்குத் தேய்த்து முழுகவும் உள்ளுக்கும் சாப்பிடவும்.

கிடைக்குமிடம்:

சரஸ்வதி மெடிகல்ஸ்,

152, அரங்கராஜபுரம் சாலை, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.

உடல் பருமனைக் குறைக்க!

[டாக்டர். தேரன்]

இன்றைய தினம் உலக மக்களில் எல்லா நாடுகளிலும் உடல் பருமனை எப்படி குறைப்பது என்பது பெரும் பிரச்சனையாக இருக்கின்றது. இதற்கு எல்லா மருத்துவர்களையும் மக்கள் நாடிச் செல்கின்றனர்.

உடல் பருமன் என்பது ஆண், பெண் என்ற வேற்றுமைகள் இல்லாது எல்லோரிடத்திலும் காணப்பட்டாலும், குறிப்பாக பெண்களிடத்தில் அதிகமாக காணப்படுகிறது. நாற்பது வயதிற்கு மேல்தான் சாதாரணமாக உடல் பருக்க ஆரம்பிக்கின்றது. பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு நின்ற பிறகு உடல் பருமன் கூட ஆரம்பிக்கின்றது. குழந்தை பிறந்தவுடன் சிலருக்கும் பொருளாதார நிலை மேம்பட்டவுடன் சிலருக்கும், உடல் உழைப்பின்மையால் பலருக்கும் உடல் பருமன் ஏற்படும்.

குடிப்பழக்கம் உள்ளவர்கட்கும், அதிக அளவு உணவு உண்பவர்கட்கும், பெற்றோர்களின் வழிப்படியும் பருமன் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. உடலிலுள்ள தைராய்டு சுரப்பியும், பிட்யூட்டரி சுரப்பியும், பால் உணர்வு சுரப்பிகளும், சரியாக வேலை செய்ய வில்லையென்றாலும், பருமன் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. மூளையிலுள்ள ஹைபோதாலமஸ் (Hypothalamus) என்ற பகுதிதான் உடல் பருமனுக்கு முக்கிய காரணமாக உள்ளது.

அதிக பருமன் உள்ளவர்களால் எந்த வேலைகளையும் எளிதில் செய்ய முடியாது. இடுப்பு வலி. கை, கால் முட்டுகளில் வலி ஏற்படும். குடல் இறக்கம் (Hernia) என்ற நோயும், இரத்த அழுத்த நோய் சர்க்கரை வியாதி நோயும் ஏற்படும். கீல்வாத நோய்கள், தோல் வியாதிகள், இருதய நோய் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

உடல் பருமனைக் குறைக்க மனித பழக்க வழக்கங்களை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும் உணவில் ஒரு கட்டுப்பாடு அவசியம்.

1. சர்க்கரை போன்ற இனிப்புப் பொருட்களை சாப்பிடக் கூடாது.

2. மாவுப் பொருட்களை தவிர்க்க வேண்டும்.

3. எண்ணெய் போன்ற உணவுப் பொருட்கள் கூடாது.

4. குறிப்பாக தேங்காயெண்ணெயில் செய்தவற்றை ஒதுக்க வேண்டும்.

5. பழ வகைகளை உண்ணலாம்.

6. உணவின் அளவு தினமும் 1500 கலோரிகள் வரைதான் இருக்க வேண்டும்.

7. மது வகைகளை தொடக் கூடாது.

8. வெண்ணெய் போன்ற பொருட்களை தவிர்க்க வேண்டும்.

9. குறிப்பாக உருளைக் கிழங்கை தவிர்த்து, நீருள்ள காய்கறிகளை உண்ணலாம்.

10. மாமிச வகைகளை ஒதுக்க வேண்டும்

11. காலையில் எழுந்தவுடன் 2 ஸ்பூன் சுத்த தேன் சாப்பிட வேண்டும்.

பல்வேறு தசைகள் !

தலையிலும் முகத்திலும் 83 தசைகள்.

கழுத்தில் — 49 தசைகள்

வயிற்றில் — 33 தசைகள்

முதுகில் — 78 தசைகள்

கைகளில் — 98 தசைகள்

கால்களில் — 108 தசைகள்

மொத்தம் 527 தசைகள் உள்ளன.

---

12. வாரம் இருமுறை இயற்கை மருத்துவமனைகளில் ஆவிக்குளியல் [Steam Bath] எடுக்க வேண்டும்.

13. காலை, மாலை குண்டலினி யோக தியானப் பயிற்சி அவசியம் குறிப்பாக "விசுத்தி" என்ற இடத்தில் தியானம் செய்தால், சாப்பிடுகின்ற ஆகாரம் குறையும். உடலை பருமனாக் காமல் தடுக்கும்.

14, எளிய யோகாசனப் பயிற்சி செய்யலாம்.

15. எளிய உடற்பயிற்சி செய்யலாம்.

16. மனவளக்கலை மன்றங்களில் எளிய காயகல்ப பயிற்சி கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள். அதை கற்றுக்கொண்டு உடற்பருமனைக் குறைக்கலாம்,

17. அதேபோல் "அக்கு பிரஷர்" சிகிச்சை முறைகளைக் கற்றுக்கொண்டு உடல் பருமனைக் குறைக்கலாம்.

18. காலை படுக்கையை விட்டு எழுந்தவுடன் 1½ லிட்டர் [7½ டம்ளர்] தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இன்றையத்தினம் ஜப்பான் நாட்டில் இந்த முறை பிரபலமாக்கப்பட்டு, உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். நல்ல நன்மையும் பெறுகிறார்கள்.

மேற்சொன்ன முறைகளையெல்லாம் பருமனுள்ளவர்கள் கையாண்டால், நல்ல நன்மை பெறலாம்.

அரசாங்கத்திற்கு வேண்டுகோள் !

அன்பார்ந்த சான்றோர் பெருமக்களே !

தமிழ்நாட்டில் ஏராளமான கிராமங்கள் உள்ளன. அங்கு ஏழை எளிய மக்கள் வாழ்கின்றனர். இவர்களுக்கு தமிழக அரசு எவ்வளவோ சுகாதார வசதிகள் செய்து இருப்பினும் அவசர காலங்களில் மக்களுக்கு சிகிச்சை அளித்து உயிர் காத்து அருகில் உள்ள நகர்புற மருத்துவமனைகளில் அனுப்பியும், பல ஆயிரக் கணக்கான உயிர்களை காத்து வருபவர்கள் **பரம்பரை சித்தா மற்றும் ஓமியோ டாக்டர்கள்.**

பேரறிஞர் அண்ணா அவர்கள் ஆட்சிக்கு வந்த பின் கேட்பாரற்று இருந்த இம்மருத்துவத்தினை ஒருநிலைப்படுத்தினர். பின்னால் மாண்புமிகு தமிழக முதல்வர் டாக்டர். **கலைஞர் மு. கருணாநிதி** அவர்கள் முதல் முதல் தமிழக முதல்வராக அமர்ந்த பின் அவர் சித்த மருத்துவத்தின் பெருமை அறிந்து இந்த மருத்துவம் சிறந்து விளங்க அனைத்து ஏற்பாடுகளையும் செய்து மீண்டும் **1972-ஆம் வருடம் பரம்பரை சித்த வைத்தியர்களை பெருமை படுத்தி பதிவு கொடுத்தும், 1978-ல் தேர்வு நடத்தியும், 1980-ல் நேர்முக தேர்வு நடத்தி பதிவு கொடுத்தார்.**

மீண்டும் 1982-ஆம் ஆண்டு திரு. லக்ஷ்மிகாந்தன் பாரதி, I. A. S. அவர்கள் தமிழ்நாடு அரசின் நல்வாழ்வுத்துறை ஆணையர் மற்றும் செயலாளராக இருந்தபோது தான் அவர் கையெழுத்திட்டு சித்த மருத்துவர்கள் பதிவு பெற்றிட சுமார் 15,000 விண்ணப்பங்கள் பரம்பரை சித்த வைத்தியர்களுக்கு தமிழ்நாடு அரசால் வினியோகிக்கப்பட்டு முறையாக பூர்த்தி செய்யப்பட்டு அரசிடம் உள்ளது. இவை அனைத்தும் **Dr. A ஆனந்தகுமார்** துணைத் தலைவர் மத்திய இந்திய மருத்துவ கழகம் அவர்களுக்கும் நன்கு தெரியும் அவரும் இப்பதிவிற்கான அனைத்து ஆதரவையும் நல்கி உள்ளார். இந்த நிலையில் இது அப்படியே நிறுத்தி வைக்கப்பட்டு உள்ளது. இதற்கு உயிர் ஊட்டியும்.

இதேபோல் ஜெர்மன் மருத்துவமான ஓமியோபதியும் எந்த வித பின்விளைவு இல்லாமலும் ஏழை எளியவர்களுக்கு குறைந்த செலவில் பூரண குணமடையும். இம் மருத்துவத்திற்கு என தனி கவுன்சில் அமைத்து 1974-ஆம் ஆண்டு பதிவிற்காக விளம்பரப் படுத்தினர் 1975-ஆம் ஆண்டு மே கடை சி தேசிய [illegible] ணையத்தினர். இதில் ஒரு சிலரே பதவிற்கு விண்ணப்பித்தும் பல சங்கங்

கள் கேட்டு கொண்டதற்கிணங்க 1976 மே மாதம் கடைசி தேதி என மீண்டும் அறிவித்தனர். குறைந்த நாட்களில் தகுதியான வந்த விண்ணப்பங்கள் அனைத்தும் அரசு அலுவலகங்களில் விசாரணைக்காக தேங்கி கிடந்தது. உரிய காலத்தில் ஓமியோபதி கவுன்சில் செல்லாததால் பல ஆயிரக்கணக்கான விண்ணப்பங்கள் நிலுவையில் வைக்கப்பட்டு உள்ளன. இவர்களுக்கும் பதிவு கொடுத்தும்,

இதனுல் இதையே தொழிலாகவும், குடும்ப பரம்பரையாக வைத்தியம் செய்து கொண்டு இருக்கும் சுமார் 25000 குடும்பங்கள் நல்வாழ்விற்கும் இதனுல் வேலை இல்லாத திண்டாட்டத்தில் பாதிக்கப்படாமலும் இருக்க மேற்கண்ட மருத்துவத்தில் தேர்ச்சியும், முதிர்ச்சி பெற்றவர்களுக்கு பதிவு இல்லை என்ருலும் Dr. A. ஆனந்தகுமார் கூறியது போல் **என்லிஸ்ட்மெண்ட்** என்ற பெயரில் **அத்தாட்சி** வழங்கி தமிழக முதல்வர் டாக்டர். **கலைஞர்** அவர்களின் ஆட்சி காலத்தில் மேற்கண்டவர்களின் வாழ்வு மலர தமிழக அரசு அங்கீகாரம் அளித்து சித்தா ஓமியோ மருத்துவம் அழியாமல் காப்பற்ற வேண்டும் என மிகத் தாழ்மையுடன் கேட்டுக்கொள்கிருேம்.

இப்படிக்கு,

தலைவர்,
R. ஜெயராஜ்,

செயலாளர்,
R. ராதாகிருஷ்ணன்,

தமிழகத்தில் உள்ள அனைத்து மாவட்ட நிர்வாகிகளும், பதிவு பெருத பரம்பரை சித்தா ஓமியோ டாக்டர்கள் சங்கம்,

(பதிவு எண். 135/89)

தலைமை அலுவலகம்:

5-ஜே, பாலாமணி தியேட்டர் பின்புரம், அம்மாப்பேட்டை, சேலம்-3.



மனவளக் கலைமன்றம்

(ரங்கராஜபுரம் கிளை)

(சர்க்கரை வியாதி, இரத்த அழுத்தம், மலச்சிக்கல், இருதய நோய், தலைவலி, உடல் சோர்வு, நரம்புத் தளர்ச்சி, ஆண்மை யின்மை, ஆஸ்துமா, பீனிசம் முதலிய வியாதிகள் போகும்).

10—3—90 சனிக்கிழமை காலை 9-00 மணிக்கு

தலைவர்: உயர்திரு. **இராம. அரங்கண்ணல்,** Ex M.L.A., அவர்கள்

முன்னிலை: அருள்நிதி. **அஜ்ஜைய் கவுண்டர்,** M.A., அவர்கள்

நடத்துபவர்: அருள்நிதி. **சோமசுந்தரம்,** B.E., அவர்கள்

பகல் 12 மணிக்கு: மகரிஷியின் தத்துவப் பாடல்களுக்கு இசையமைத்தவர்களுக்கும், பாடியவர்களுக்கும், கேசட்டாக வெளியிடச் செய்த சான்றோர்களுக்கும் பாராட்டு விழா.

கட்டணம் :

பெரியவர்கள்	— ரூ. 50-00	**தனிக் கட்டணம்:**
மாணவ மாணவிகள்	— ரூ. 25-00	பகல் உணவு
மறுமுறை பயிற்சி பெறுபவர்கள் (பழைய சான்றிதழ்கள் கொண்டுவரவும்)	— ரூ. 10-00	குறிப்பேடு ரூ. 15-00

இடம்:

டாக்டர். சிற்சபை மருத்துவமனை.

152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு,

கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.

முன்னதாக பதிவு செய்து கொள்ளவும்.

கந்தகம்

அமரர். டாக்டர். சிற்சபை

[வாசகர்களுக்கு சித்த மருத்துவ மலர் 1, 2, 3, கிடைக்காத சூழ்நிலையில் மூன்று மலர்களிலிருந்தும், முறையாக ஒவ்வொரு மாதமும் ஒவ்வொரு கட்டுரையாக வெளியிடப்படும்.]

கந்தகம் ஆங்கிலத்தில் (Sublined Sulphur) என்றும் வடமொழியில் கந்தகா தெலுங்கு, மலையாளத்தில் கெந்தகம், தமிழில் கந்தகம் என்றும் கூறப்படும்.

இது இயற்கையாகவே உற்பத்தியாகும் சரக்கு. சாதாரணமாக, எரிமலையிருக்கும் தேசங்களான சிசிலி, ஜப்பான், ஐஸ்லாந்து, சுமித்திராத்தீவு, பிலிப்பைன் தீவு முதலிய இடங்களில் விசேஷமாக கிடைக்கும்.

இந்தியாவில் நேபாளம், காஷ்மீரம், ஆப்கானிஸ்தானம் முதலிய இடங்களிலும் பர்மாவிலும் அகப்படுகிறது. இது செம்பு, இரும்பு முதலிய தாதுக்களுடன் கலந்தும் பூமியினின்று வெட்டி எடுக்கப்படுகிறது.

தாவரங்களிலிருந்தும் மிகச் சொற்ப அளவில் கிடைக்கிறது. நம் நாட்டிற்கு மேற்கண்ட இடங்களிலிருந்து எடுத்துச் சுத்தி செய்து இறக்குமதியாகிறது. நமது நாட்டில் பெருமளவு இல்லாவிட்டாலும் சிறிய அளவில் உதயபுரம், திருவாங்கூர் இவ்விடங்களில் மற்ற தாதுக்களாகிய இரும்பு, படிகாரம் முதலியவைகளுடன் கலந்தபடியாக அகப்படுகிறது.

கந்தகம் சிவப்பு, மஞ்சள், வெண்மை, கறுப்பு முதலிய நிறங்களில் கிடைக்கும். கறுப்பு வகை அகப்படுவது அரிது. முட்டையின் அம்பிலி வெள்ளை பூண்டு வெங்காயம் முதலிய வற்றிலும் கந்தகம் உள்ளது. பெரும்பான்மை கந்தகம் இரும்பு, செம்பு, ஈயம், இரசம் முதலிய உலோகங்களோடு கலந்திருக்கிறது. இன்னும் சில வாயுக்களோடும் உப்புக்களுடனும் சில தாதுக்களுடனும் சம்பந்தப்பட்ட நீருடனும் கலந்திருக்கிறது.

கண்ணைப்பற்றி

விழித்திரை என்பது நரம்புகளால் ஆன ஒரு வலையாகும். நாம் பார்க்கின்ற உருவமானது இதில் தலைகீழாக விழும்.

பரிசுத்தமான பிறவிச் சரக்கானது எரிமலை அடிவாரங்களிலிருந்தும், பூமியின் சில இடங்களிலும் கிடைக்கிறது. கடைகளில் விற்கப்படும் கந்தகமானது இத்தாலி, சிசிலி முதலிய தேசங்களிலிருந்து கொண்டுவரப்படுகிறது. அவற்றில் அயம், நாகம், பாஷாணம், சுண்ணும்பு முதலிய தோஷங்கள் இருக்கின்றன. ஆகையால் இவற்றை உருக்கியாவது வாலையிலிட்டு இறக்கியாவது, பதங்கியாவது, சுத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

கோழித்தலை கந்தகம், அமரசிலை கந்தகம், கரட்டு கந்தகம், நெல்லிக்காய் கந்தகம், வாண கந்தகம் அல்லது குமாய் கந்தகம் என பல வகைப்படும். கந்தகமானது ஏக பூத சரக்காகும். இயற்கையில் மஞ்சளான (மங்கல்)நிறமுடையது. இதைப் பாகப்படுத்துவதால் சிவப்பு, வெள்ளை, கறுப்பு முதலிய நிறங்கள் ஏற்படுகின்றன. இதற்கு வாசனையும் ருசியும் இல்லை. ஆனல், இதைத் தேய்த்தால் ஒருவகை நாற்றமுண்டாகும்.

வாய் இரணத்திற்கு

"ரோஜா மொக்கு" மூன்று பலம் எடுத்து, முக்கால் படி தண்ணீரில் ஊறவைத்து அரைக்கால்படியாகக் காய்ச்சிப் பிசைந்து வடிகட்டி, அதனுடன் ½ ஸ்பூன் பொரித்த படிகாரம் சேர்த்து வாய் கொப்பளிக்க வாய் இரணம் குணமாகும்.

கைக்கு நறநறவென்றிருக்கும். இது தண்ணீரில் கரையாது. கற்பூரத்தைலம், கொழுப்பு, மண்ணெண்ணெய், ஆல்ஹகால், சாராயம் முதலியவைகளில் சொற்பமாய் கரையும்.

இது எளிதில் தீப்பற்றக்கூடியது. 300 டிகிரிக்குக் காற்றுபட எரித்தால் பற்றி எரியும். அதன் சுடர் மங்கலான நீல நிறமாக இருக்கும் மேலும் அதிகமாக எரிக்கப்பட்டால் ஊதா வண்ணமாக எரியும். 180 டிகிரிக்கு எரிக்கப்பட்டால் ஆவியாக எழும்ப ஆரம்பிக்கும். 216 டிகிரிக்கு எரிக்கப்பட்டால் இளகும். 226 டிகிரி முதல் 280 டிகிரி வரை முற்றும் தண்ணி ரூபமாகி இலேசான மஞ்சள் நிறமுடையதாகும். 320 டிகிரியானல் உருக்கின பாத்திரத்தைத் தலைகீழாகக் கவிழ்த்தாலும் அது சொட்டாத விதமாய் நன்ருய் இறுகிச்சிவந்துபோகும்.

இந்த நிலைமையில் அது தண்ணீரில் போடப்பட்டால் சற்று நேரம் மெழுகை போல் நயப்பாயிருக்கும். ஆகையால் முத்திரைகளை அழுத்தி பதித்துக் கொள்ளப்பயன்படும். இன்னும் இதை இந்த நிலைமையில் நெகிழ்த்து உருளத்தக்க கம்பிகளாவும் இழுக்கலாம். கொதிப்பை 480 டிகிரியிலிருந்து 600 டிகிரி வரையில் எரித்தால் தண்ணிரூபத்தையமைத்து விடுகிறது. இத்தருணத்தில் காற்றை வெளிப்படுத்தினல் எவ்வித மாறுதலின்றி கமலாப்பழ வண்ணமாக பதங்கமாகி விடும். இதைக் குளிர ஆறவைத்தெடுத்தால் முன்

சொல்லப்பட்டு பழைய படிய மையத் தக்கதாய் விடும்.

கந்தகத்தின் பல பெயர்கள்:

உரோனிதம், கெந்தகம், கெந்தி கவிழி காரிழை, குணச்சல், குருத்தம், கெந்தோகம், சக்தி, சௌகம் செந்தூரகுரு, தந்தி, தவனியம், தனம், ரிசாதம் நாதம் பூர்வபட்சம், பேரின்வனி மரதம் முதலிய பெயர்கள் வைத்திய வழக்கிலும், வாத வழக்கிலும் இருந்து வருகின்றன.

கந்தகத்தின் வகைகள்:

1. வாண கந்தகம் அல்லது குழாய் கந்தகம்.
2. நெல்லிக்காய் கந்தகம்.
3. பச்சைக் கந்தகம்.
4. பருப்பு கந்தகம்.
5. கோழித்தலைக் கந்தகம் அல்லது சிவப்புக் கந்தகம்
6. கரட்டுக் கந்தகம்.

இவைகளில் நெல்லிக்காய்க் கந்தகம், பருப்புக் கந்தகம் இரண்டும் உள்ளுக்கு அருந்தும் மருந்துகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. குழாய் கந்தகம் மேற்பூச்சு மருந்துகளுக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது. கரட்டுகந்தகம் அதிகமாக மருந்துகளில் பயன்படுத்துவதில்லை. கோழித்தலை கந்தகம் இரசவாத முறைகளுக்கு உபயோகமாகிறது.

கந்தகத்தின் இயல்பு:

வாத, பித்த சிலேத்துமம், ஆகிய முத்தோஷங்களைப் போக்கி பெரு வியாதி, மண்ணிரல் வியாதி, சொறி, சிரங்கு புண்கள் முதலிய சரும வியாதிகளை கண்டிக்கும். விஷக்கிருமிகளை நாசமாக்கும். இரத்தவிருத்தியை உண்டாக்கி கிழத்தன்மையை போக்கும். வாத சுரம், இருமல், சுவாசகாசம், பைத்திய ரோகம் நிவர்த்தியாகும். *

உயிரைப் பற்றி!

ஓசை யடங்கிலுயிர் போமே யேழ்நாளில்
தேசில் விழியடங்கில் தேரைந்தில்—நாசி
யுயிர்ப்படங்கில் மூன்றிலுயர் நாலிரண்டில்
அயிர்க்கு முடல் வெறுக்கிலன்று.

—தேரையர்

கருத்து:—நோயாளி தன் இரு காதுகளையும் மூடிக் கவனித்தால் கடல் அலை போன்ற ஒலி கேட்காவிடில், அவன் ஏழு நாட்களிலும் கண்கள் பார்வையிழப்பின் அவன் ஐந்து நாட்களிலும் மூக்கு ஒரு பொருளையும் முகராது போனால் அவன் மூன்று நாட்களிலும், நாக்கு ருசியை அறியாவிடின் அவன் இரண்டு நாட்களிலும், உடலில் ஸ்பரிச உணர்ச்சி இழந்து விட்டால் அவன் ஒரு நாளிலும், மரணமெய்துவான் என்று சித்தர்கள் கூறுகின்றனர்.

வாசகர் கடிதங்கள்

அன்புள்ள ஆசிரியருக்கு, வணக்கம்.

டிசம்பர் மாத இதழில் மூல வியாதி 21 வகைகளைப் பற்றி எழுதி இருந்தீர்கள். மிக்க மகிழ்ச்சி. அந்த வியாதிக்கான மருத்துவ சிகிச்சை அடுத்த இதழில் வரும் என்று எழுதியிருந்தீர்கள். இன்னும் வரவில்லை. அடுத்த இதழிலாவது வரும் என்று எதிர்பார்க்கிறேன்.

இப்படிக்கு,
திருமதி. கலா ஞானசம்பந்தம்,
கள்ளக்குறிச்சி.

அன்புள்ள ஆசிரியருக்கு வணக்கம்.

தங்கள் இதழை பல ஆண்டுகளாக படித்து வருகின்றேன். பல நன்மைகளை அடைந்து வருகின்றேன். தங்கள் பணி இதோடு நிற்கக்கூடாது என்று நினைக்கின்றேன். சித்த மருத்துவம் அழியாமல் இருக்க எங்களை போன்ற இளம் மாணக்கர்களுக்கு மருத்துவ முறையைப் பற்றிய பயிற்சி அளிக்க வேண்டுகிறேன். அஞ்சல்வழி முறை கல்விக்காண வழிவகைகளை காணவும்.

இப்படிக்கு,
நெடுமாறன்,
பம்பாய்-8.

அன்புள்ள ஆசிரியருக்கு, வணக்கம்.

தொடர் கட்டுரைகளைப்பற்றி பலமுறை கடிதம் எழுதியும் சரியான பதில் இல்லை. தொடர் கட்டுரைகள் அடுத்தடுத்து வந்தால்தான், எங்களுக்கு படிக்க சௌகரியமாக இருக்கும். இதற்கு தகுந்த கவனம் செலுத்துமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு,
மாலதி,
ராஜபாளையம்.

அன்புள்ள ஆசிரியருக்கு, வணக்கம்.

எங்களைப் போன்ற இளைஞர்கள் ஒவ்வொரு மாதமும் முதல் மூன்று நாட்களிலே இப்புத்தகத்தை படிப்பதற்கு ஆவலாக உள்ளோம். ஆனால் ஒரு வாரம் வரையில் சரியாக கிடைப்பதில்லை. ஆதலால் இனி முதல் தேதிகளில் கிடைக்குமாறு செய்ய ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

இப்படிக்கு,
சோமு,
திருநெல்வேலி.

அன்புள்ள ஆசிரியருக்கு, வணக்கம்.

சென்னையில் சிற்சபை மருத்துவமனையில் **"அக்குபிரஷர் பயிற்சி"** சொல்லிக் கொடுப்பதாக தங்கள் புத்தகத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ளது. இதை ஒவ்வொரு பெரிய ஊர்களிலும் சொல்லிக்கொடுக்க ஏற்பாடு செய்யுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு,
சுவாமிநாதன்,
சேலம்.

பதிவு எண் : 75511/89 U 2 அஞ்சல் பதிவு எண் : TN/KCM/27

உலகச் சுற்றில் மருத்துவம்

கண் பார்வைக்கு உலகத்தில் புதிய புதிய ஆராய்ச்சிகள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன. லேசர் கதிர்மூலம் கண்ணுக்கு பார்வை கிடைக்கும், நவீன சிகிச்சை முறையை ரஷிய மருத்துவ நிபுணர்கள் கண்டுபிடித்து உள்ளனர். இந்த சிகிச்சையை ஒரே நிமிடத்தில் செய்து விடுகின்றனர்.

பல ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகட்கு முன்பு, புதைக்கப்பட்ட எகிப்திய கல்லறைகளில் வெங்காயம் அடுக்காக அடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது உடலை அழியாமல் பாதுகாக்கின்றது.

சில சடலங்களில் தேன் ஊற்றி பதப்படுத்தி வைத்திருப்பதும் தெரிய வருகின்றது.

அமெரிக்காவில் இன்றைய தினம் பதினாறு வயதிலிருந்து பத்தொன்பது வயதுள்ளவர்கள் கருத்தரிப்பதுதான் அதிகமாக உள்ளது. ஆகவே ஆங்காங்கு அதிக அளவில் கருத்தடை மருத்துவமனைகள் மட்டும் திறக்கப்பட்டுள்ளன.

மேலைநாடுகளில் பிறக்கும் குழந்தைகளை "அம்மோனியா சென்டஸிஸ்", என்ற முறையில், ஆணு, பெண்ணு என்று கண்டுபிடித்து சொல்லி விடுவார்கள். இதை நம் சித்தர்கள் பாடல்களில் அருமையாக விளக்கியிருக்கிறார்கள்.

கல்லீரலில் ஏற்படும் புற்று நோயை வராமல் தடுக்கலாம் என்பதை கண்டுபிடித்துள்ளனர். வருடத்தில் இரண்டு லட்சத்து ஐம்பதாயிரம் பேர் இவ்வியாதியினல் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதைத் தடுக்க தடுப்பு ஊசி, (Vaccine) புதிதாக கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த நூற்றுண்டின் இறுதியில் எயிட்ஸ் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை பத்து மடங்காக அதிகரிக்கும் என்று சொல்லப்படுகிறது. எய்ட்ஸ் நோய்க்கு "கெம்ரான்" என்ற மருந்தை கென்யா நாட்டு மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகம் கண்டுபிடித்துள்ளது.

நிறுவனர்: அமரர் டாக்டர். ப. சிற்சபை, கௌரவ ஆசிரியர்: டாக்டர் சி. அம்பிகாபதி, உதவி ஆசிரியர். வெளியிடுபவர்: டாக்டர் சி. தங்கதுரை, 122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்: 2246) அச்சிடுவோர்: P. T. M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு காஞ்சிபுரம்-631501.